

魚焼き 自動調理例（水あり）

丸焼き

さんまの塩焼き

材料

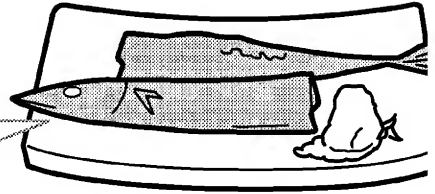
さんま（1尾約180gのもの）…………… 1～5尾
塩…………… 適量

作りかた

- ①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
- ②焼網の上にのせ、メニューの「丸焼き」で焼き上げる。

☆生魚（さんまやあじなど）は、調理する10～20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、約180gのさんま5尾に対し、小さじ1½（約10g）くらいです。（魚の重さの1～2%）
☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじまず、あゆ、かます、小さめの鯛も同様に焼けます。

1尾分
約430kcal



切身・ひもの

塩鮭

材料

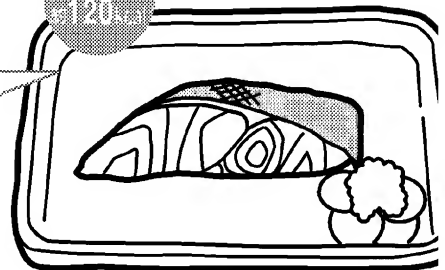
塩鮭の切り身（1切れ約80gのもの）…………… 1～5切れ

作りかた

- ①塩鮭を焼網の上にのせ、メニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、鯛などの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

1切れ分
約120kcal



つけ焼き

焼きとり

材料

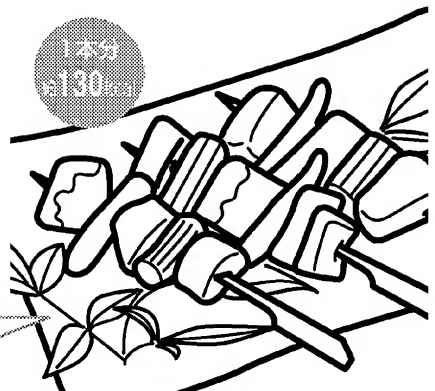
焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）…………… 2～8本
しょうゆ…………… カップ ½
みりん…………… カップ ¼
砂糖…………… 大さじ 2～3
サラダ油…………… 大さじ 1

作りかた

- ①たれ焼きの場合は、合わせたAの中に30分～1時間つけ込んでおく。
- ②焼きとりの汁気をきってから焼網の上にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。

1本分
約130kcal



つけ焼き

ぶりのつけ焼き

材料

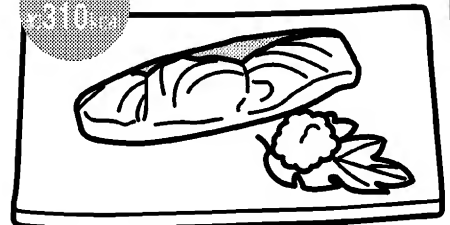
ぶり（1切れ約100gのもの）…………… 1～5切れ
しょうゆ…………… 大さじ 4
みりん…………… 大さじ 4

作りかた

- ①ぶりは、合わせたAに30分ほどつけておく。
- ②汁気をきってから焼網の上にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわか、ぎんだら、さけ、さば、鯛、まぐろも同様に焼けます。

1切れ分
約310kcal



グルメ 自動調理例 (水なし)

ピザ

手作りかんたんピザ

材料 (直径26cm1枚分)

- ① 小麦粉 (薄力粉) 30g
小麦粉 (強力粉) 70g
砂糖 大さじ 1弱
塩 小さじ 1/3

ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ 2/3

- ② ぬるま湯 (約40℃) 60~65mL
オリーブ油 大さじ 1弱

打ち粉用小麦粉 (強力粉) 適量

オリーブ油 適量

ピザソース (市販のもの) 適量

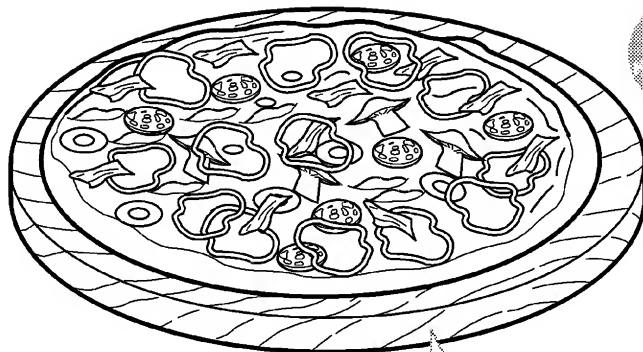
- ③ 玉ねぎ (薄切り) 1/6個
ベーコン (短冊切り) 30g
サラミソーセージ (薄切り) 8枚
ピーマン (輪切り) 小1個
マッシュルーム缶 (スライス) 小1/2缶

スタッフドオリーブ (薄切り) 4個

ナチュラルチーズ (細かく刻んだもの) 80g

塩、こしょう 各少々

アルミホイル 適量



1枚分
約1030kcal

作りかた

①ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせ、②を加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

②6~8分間よくこねる。

(この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。)



③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。(1.2~1.5倍になるのが目安)

④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加焼きなどで調整してください。

出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。(ベンチタイム)

⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径26cmくらいにする。

⑥のばした生地にピザソースを塗り、③を並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。

⑦グルメメニューの「ピザ」で焼き上げる。

ホイル焼き 強

鶏のハーブ焼き

材料

鶏胸肉またはもも肉 (皮つき) 2枚 (約500g)

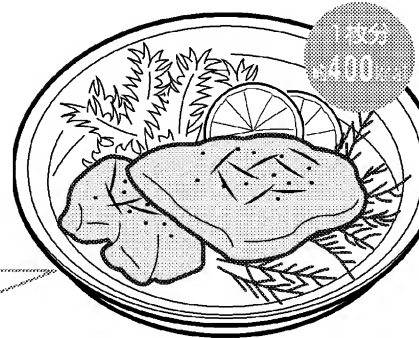
- ① 塩、こしょう 各適量
タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ (生または乾燥品) 各少々

作りかた

①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れて①をまぶす。

②皮側を上にして焼網にのせ、グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。(こげ、煙の原因)



1枚分
約400kcal

鶏のハーブ焼きの応用メニュー

ホイル焼き

鶏手羽先のつけ焼き

材料・作りかた

鶏手羽先 (8本・約480g) をたれ (しょうゆ:大さじ2、酒:大さじ1弱、みりん:小さじ1) に10~15分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照して焼き上げる。



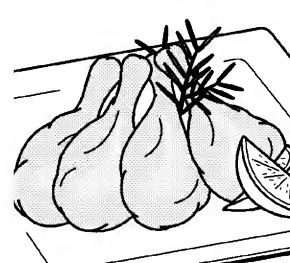
1本分
約100kcal

ホイル焼き

ピリ辛ウィング

材料・作りかた

鶏手羽元 (8本・約480g) をたれ (にんにく (すりおろす):1片、砂糖:小さじ2、しょうゆとみそ:各大さじ1、ごま油と豆板醤:各小さじ1) に30分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照して焼き上げる。



1本分
約60kcal

ホイル焼き

鮭のホイル焼き

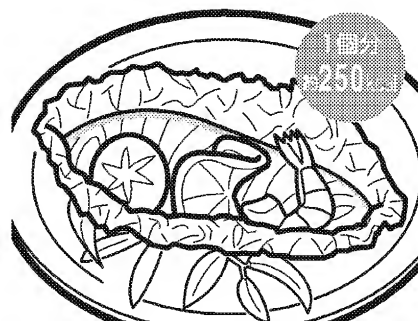
材料(2人分)

生鮭(1切れ80~90gのもの)..... 2切れ
大正えび..... 2尾
生しいたけ..... 2枚
玉ねぎ(薄切り)..... 1/4個
レモン(薄切り)..... 2枚
バター..... 大さじ 1
塩、こしょう、レモン汁..... 各少々
アルミホイル..... 適量

作りかた

- ①生鮭は軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
- ②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター(分量外)をぬる。
- ④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。

- ⑤グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。



ホイル焼き

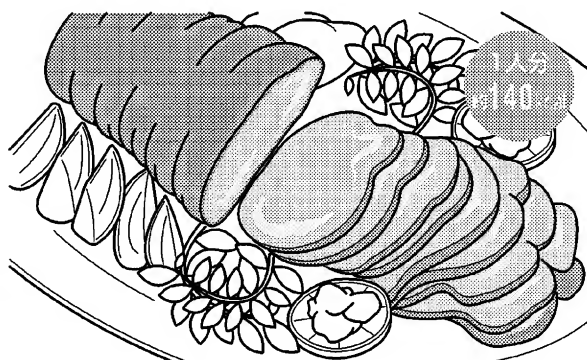
ローストビーフ

材料(4人分)

牛もも肉(かたまり)..... 約300g
にんにく(すりおろす)..... 1/2片
塩、こしょう..... 各少々
サラダ油..... 適量

作りかた

- ①牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体にぬる。
- ②①を焼網にのせ、グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。



グルメ自動調理例(水なし) / グルメ手動調理例(水なし)

グルメ 手動調理例 (水なし)

手動調理

焼きなす

材料

なす(約60gのもの)..... 4個
しょうがじょうゆ..... 少々

作りかた

- ①なすは、がくの分かれたところにぐるりと切り目を入れる。
- ②焼網の上にのせ、焼きかげん「中」で20~25分焼く。
- ③冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。



☆皮のハレツを防ぐために、タテに2~3本切り目を入れてから加熱してください。

手動調理

弱

焼きいも (焼きじゃがいも)

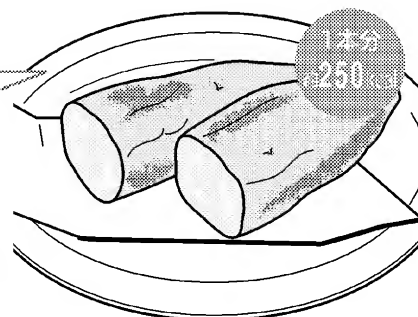
材料

さつまいも(直径3cm以下のもの)..... 3~4本

作りかた

- ①さつまいもを洗い、焼網の上にのせ、焼きかげん「弱」で25~30分焼く。

☆じゃがいもも同様に焼けます。
☆さつまいもが太い場合は、たて半分に切って焼きます。
☆時間をかけて焼き上げるのでβアミラーゼ酵素が十分働き、甘くておいしい焼きいもになります。
☆竹串を刺してみれば通ればでき上がりです。



魚焼き 手動調理例 (水あり)

魚焼き調理

さんまのみりん干し

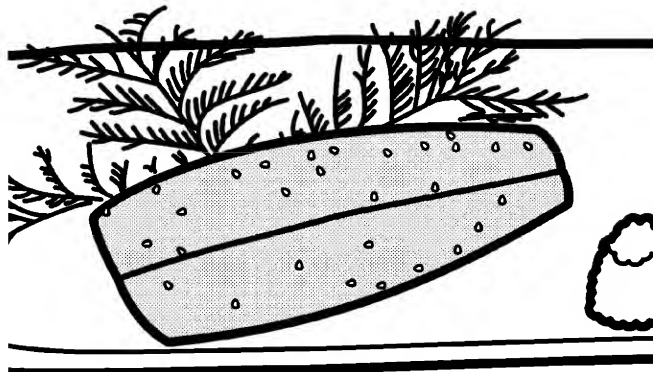
材料

さんまのみりん干し(生干し)..... 2枚
大根おろし..... 適量

作りかた

①仕上がり「強」で6～10分焼く。

1人分
190kcal



魚焼き調理

いかのみそ漬け焼き

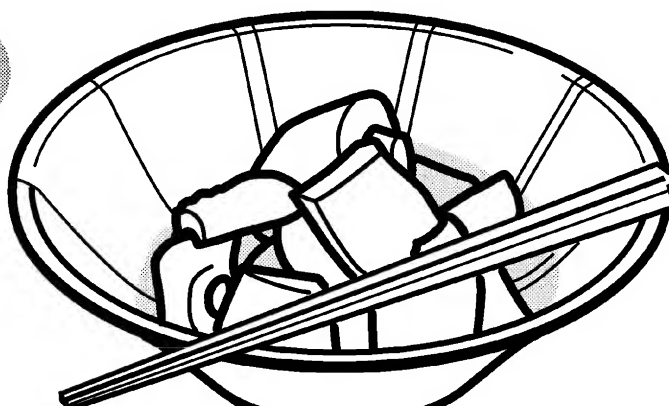
材料

いかのみそ漬け..... 1枚

作りかた

①仕上がり「強」で14～16分焼く。

1枚分
150kcal



魚焼き調理

ひものいろいろ

材料

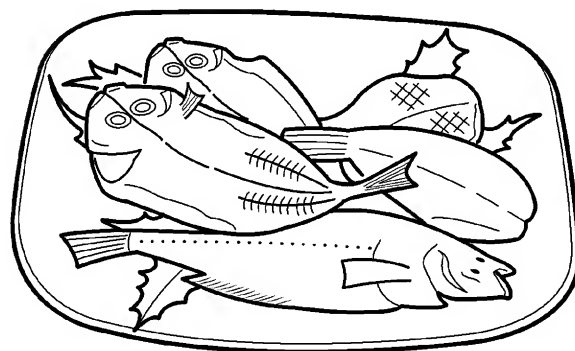
ひもの(100～120gのもの)..... 2～4枚

作りかた

①焼網にひものをのせ、仕上がり「強」で8～14分焼く。

1枚分
120kcal

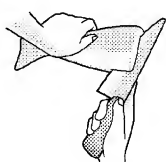
☆尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。



こんな魚のときは

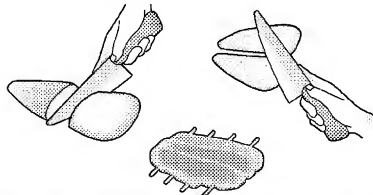
厚みのある魚は

厚さは4cm以下にしてください。



加熱すると反るものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けず。あなごなどは竹串を通します。



川魚は

塩を多めにふると焼きあがりがかきれいになります。



保証とアフターサービス

必ずお読みください

■保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保存してください。

- 保証期間はお買い上げ日から1年です。
※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修用性能部品の保有期間

当社はこのクッキングヒーター（IHタイプ）の補修用性能部品を、製造打ち切り後6年保有しています。

- 補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」の窓口にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは 出張修理

「故障かなと思ったら」⇒P.34～39に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」に修理をご依頼ください。

- 保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

【ご連絡していただきたい内容】

品名	ダイキンクッキングヒーター
型式	HIH4HD
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

- 保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

魚焼き 手動調理例（水あり）／保証とアフターサービス／お客様ご相談窓口

お客様ご相談窓口

商品に関する修理・消耗部品のご用命や取扱いのご相談など
全てのお問い合わせは ダイキンコンタクトセンター へご連絡ください。
電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようにお願いします。

ダイキンコンタクトセンター
(お客様総合窓口)

 **0120-88-1081** (全国共通フリーダイヤル)
FAXでのお問い合わせは **0120-07-0881** (FAX専用フリーダイヤル)
<http://www.daikincc.com> (ご相談対応ホームページ)

営業時間：24時間365日対応いたします。

対応業務：商品に関するすべてのご相談・お問合せをお受けいたします。

(空調機の修理・メンテナンス・取扱い・機種選定・および別売品・消耗品・補用部品の販売など)

(東京) 〒143-0015 東京都大田区大森西三丁目29-7 / (大阪) 〒541-0043 大阪府大阪市中央区高麗橋四丁目5-2

仕 様		
型 式	HIH4HD	
電 源	単相200V (50-60Hz共用)	
消費電力	5.8kW・4.8kWと切り替え式	
	右IHヒーター	3.0kW (100W相当～3.0kW 12段階火力調節) ※
	左IHヒーター	3.0kW (100W相当～3.0kW 12段階火力調節) ※
	中央ヒーター	1.2kW (300W相当～1.2kW 3段階火力調節)
	グリル	自動調理 1.2kW (魚焼き手動調理：600W相当、930W相当、1200Wの3段階火力調節) (グリル手動調理：840W相当、960W相当、1080W相当の3段階火力調節)
待機時電力		0.05W以下(電源「切」の状態)
コードの長さ		3.5mm ² 3芯 キャブタイヤケーブル 0.7m
差込プラグ		250V-30A (接地極つき)
大 き さ	本 体	幅599 奥行559 高さ231.5 (mm)
	グ リ ル	幅280 奥行360 高さ124 (mm)
質 量 (重さ)		約19.5kg


※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。

【総消費電力の切り替えについて】

本製品は、総消費電力を5.8kW (工場出荷時の設定)・4.8kWに切り替えることができます。

アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。

詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

<p>愛情点検</p> 	<p>★長年ご使用のクッキングヒーターの点検を！ ●クッキングヒーター(ⅡHタイプ)の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="406 1489 566 1635"> <p>ご使用の際 このようなこと はありませんか。</p> </td> <td data-bbox="574 1489 981 1635"> <ul style="list-style-type: none"> ●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。 ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音がある。 ●その他の異常や故障がある。 </td> <td data-bbox="989 1489 1404 1635"> <p>お願い</p> <p>故障や事故防止のため、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。</p> </td> </tr> </table>	<p>ご使用の際 このようなこと はありませんか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。 ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音がある。 ●その他の異常や故障がある。 	<p>お願い</p> <p>故障や事故防止のため、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。</p>
<p>ご使用の際 このようなこと はありませんか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。 ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音がある。 ●その他の異常や故障がある。 	<p>お願い</p> <p>故障や事故防止のため、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。</p>		

タイキン工業株式会社

本 社 〒530-8323 大阪市北区中崎西二丁目4番12号 梅田センタービル
東京支社 〒108-0075 東京都港区港南二丁目18番1号 JR品川イーストビル
<http://www.daikinaircon.com/>

お客様メモ

ご購入店名

TEL

据付年月日 年 月 日

3P215420-3A M07B237(0807)

2-H4770-1 C8 (HP) AK